Barriga de SONHO

CARDÁPIO 01 DA RAQUEL

REAJUSTANDO METABOLISMO E LIBERANDO A QUEIMA DE GORDURA NATURAL

1. DESJEJUM

- Água e Limão;
- Suco Detox;

2. CAFÉ DA MANHÃ OU PRÉ-TREINO

PROTEÍNA + CARBOIDRATO

- Batata Doce e Ovo ou repetir almoço;
- Arroz integral e ovo frito Oleo de coco;
- Panqueca de Batata Doce com Geléia;
- Smothie Proteico;
- Muffin + Omelete;
- Bolo de mandioca;
- Pão sem Glúten + omelete;

3. LANCHE OU PRÉ TEINO/PÓS TREINO

(SE SENTIR FOME - OPÇÕES: PROTEÍNA + CARBOIDRATO_

- Batata Doce e Ovo ou repetir almoço;
- Arroz integral e ovo frito Oleo de coco;
- Panqueca de Batata Doce com Geléia;
- Smothie Proteico;
- Muffin + Omelete;
- Bolo de mandioca;
- Pão sem Glúten + omelete;

4. ALMOÇO OU PÓS TREINO

UM PRATO APENAS SALADA E POUCO LEGUMES

PROTEÍNA

Peixe / Carne Vermelha / Frango
Sashimi Salmão
Ovo Frito / Mexido / Pochê;

OPÇÕES CARBO COMPLEXO

Batata Doce / Aipim / Purê Mandioquinha
Arroz Integral / Purê Inhame
Grão de Bico / Risoto de Quinua;

- Opção: Feijão ou Lentilha;
- Suco: Só de Limão;
- Chocolate: 85% Cacau;

5. LANCHE (SE SENTIR FOME) OU PÓS TREINO

OPÇÕES: PROTEÍNA + CARBOIDRATO

- Batata Doce e Ovo ou repetir almoço;
- Arroz integral e ovo frito Oleo de coco;
- Panqueca de Batata Doce com Geléia;
- Smothie Proteico;
- Muffin + Omelete;
- Pão sem Glúten + omelete;

6. JANTA

PROTEÍNA + GORDURA

- Macarrão Fake;
- Shop Suey Frango ou Camarão;
- MUITA salada folhas e pouco legumes + grelhado;
- MUITA Salada e atum;
- Omelete com tomate e cebola;
- Peixe / Carne vermelha / Frango Sashimi Salmão;

7. CEIA

- Mousse de Chocolate Fake;
- Guacamole com pãozinho taco;
- 1 avocado;

Barriga de SONHO

CARDÁPIO 02 DA RAQUEL

ACELERANDO A QUEIMA DE GORDURA

1. DESJEJUM + SUPLEMENTAÇÃO

• Água e Limão;

2. CAFÉ DA MANHÃ (PROTEÍNA + GORDURA)

• Castanha / Amêndoa / Nozes
+ Proteína (ovo/atum/frango);
• Mousse de Chocolate Fake;
• Ovo mexido com molho
de guacamole;

3. LANCHE (SE SENTIR FOME)

OPÇÕES: PROTEÍNA + GORDURA

• Castanha / Amendoa / Nozes +
Mousse de Chocolate Fake;
• Ovo mexido com molho
de guacamole;

4. ALMOÇO

UM PRATO APENAS
SALADA E POUCO LEGUMES

PROTEÍNA

Peixe / Carne Vermelha
Frango / Sashimi Salmão
Ovo Frito / Mexido / Pochê;

OPÇÕES CARBO COMPLEXO

Batata Doce / Aipim
Purê Mandioquinha
Arroz Integral / Purê Inhame
Grão de Bico / Risoto de Quinua;

• Opção: Feijão ou Lentilha;
• Suco: Só de Limão;
• Chocolate: 85% Cacau;

5. LANCHE (SE SENTIR FOME)

OPÇÕES: PROTEÍNA + GORDURA

• 2 Castanha/5 Amêndoa/4 Nozes
• Mousse de Chocolate Fake
• Guacamole com pãozinho taco

6. JANTA

• Macarrão Fake;
• Shop Suey Frango ou Camarão;
• MUITA salada folhas e pouco
legumes + grelhado;
• MUITA Salada e atum;
• Omelete com tomate e cebola;
• Sashimi de salmão (evitar shoyo);
• Guacamole com pãozinho taco +

PROTEÍNA

Peixe / Carne Vermelha / Frango
Sashimi Salmão / Ovo Frito
Mexido / Pochê;

7. CEIA (SE SENTIR FOME)

• Mousse de Chocolate Fake;
• Guacamole com pãozinho taco;
• 1 avocado;

Barriga de SONHO

ALIMENTAÇÃO/SUPLEMENTAÇÃO PRÉ E PÓS TREINO

- Carboidrato rápido (alto cg) – 15min antes – ex banana Madura, tapioca, etc;
- Carboidrato médio (cg médio) – 45 a 60min antes - ex. maça, pêrá, arroz integral;
- Carboidrato lento (baixo cg- 60min até120min - ex. batata doce cozida com casca, banana verde;

REFEIÇÃO PRÉ-TREINO (1H ANTES)

PROTEÍNA + CARBOIDRATO

- Batata Doce e Ovo ou repetir almoço;
- Arroz integral e ovo frito Oleo de coco;
- Panqueca de Batata Doce com Geléia;
- Smothie Proteico;
- Muffin + Omelete;
- Bolo de mandioca;
- Pão sem Glúten + omelete;

REFEIÇÃO PÓS-TREINO (ATÉ 3H DEPOIS)

PROTEÍNA + CARBOIDRATO

- Batata Doce e Ovo ou repetir almoço;
- Arroz integral e ovo frito Oleo de coco;
- Panqueca de Batata Doce com Geléia;
- Smothie Proteico;
- Muffin + Omelete;
- Bolo de mandioca;
- Pão sem Glúten + omelete;

SUPLEMENTAÇÃO PRÉ-TREINO

10 A 20 MIN ANTES - SE NÃO PODE COMER NADA.

- 1 dose de proteína + carboidrato rápido;

SUPLEMENTAÇÃO PÓS-TREINO

ATÉ 20 MIN.

- 1 dose de proteína;